

Kartoffelspalten mit Gemüse mexikanischer Art und Guacamole



Menge	Zutaten	Zubereitung
5 große	Kartoffeln	Backrohr auf 200 °vorheizen, Blech mit Backpapier belegen. Kartoffeln waschen, evtl. schälen, in gleichmäßige Spalten schneiden, mit Öl beträufeln und würzen. Gut vermischen auf dem Backblech verteilen und ca. 30-40 Minuten backen.
1	Süßkartoffel	
etwas	Öl	
	Salz, Pfeffer, Paprika	
Gemüse:		
1	Zwiebel	Schälen, feine Würfel schneiden
1	Paprikaschote, rot	Waschen, schälen, Würfel schneiden
1	Paprikaschote, gelb oder grün	
1 Dose	Mais (285g)	In einem Sieb abtropfen lassen, mit Wasser kurz abspülen.
1 Dose	Kidneybohnen (255g)	
1 kleine	Chilischote	Waschen, entkernen, sehr fein schneiden
etwas	Öl	Das Öl erhitzen, Zwiebel, Paprikaschoten und Chilischote kurz anbraten, mit den Tomaten aufgießen, würzen, Mais und Bohnen zugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
250 ml	Tomaten, passiert	
1 TL	Paprikapulver	
	Salz, Cayennepfeffer	
Guacamole: (Avocadocreme)		
1	Avocado, reif	Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen und mit einer Gabel zerdrücken. Restliche Zutaten zugeben, durchrühren und gut abschmecken.
150 g	Joghurt	
1 kl. Zehe	Knoblauch, gepresst	
etwas	Zitronensaft	
1	Tomate, fein gewürfelt	
	Salz, Pfeffer	